
5 PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
SEGUNDA EDICIÓN
(VERSIÓN ACTUALIZADA)
CARLOS SCHÄFER RAMOS

5 PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Carlos Schäfer Ramos

2018

INFORMACIÓN Y DERECHOS

Esta es una guía práctica que se distribuye a modo de información, no corresponde a un consejo profesional o médico ni indicación terapéutica, cualquier decisión que el usuario tome es de su propia responsabilidad sin ningún tipo de participación del autor.

5 PASOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Nosotros los humano somos esencialmente seres emocionales. Las emociones corresponden a una respuesta evolutiva física y mental a los estímulos que percibimos desde el mundo que nos rodea. Cuando enfrentamos un peligro se dispara una alarma en nuestro sistema límbico constituido por los núcleos hipotalámicos, la hipófisis y las amígdalas cerebrales. El objetivo de ese sistema siempre es preservar nuestra existencia.

Por ejemplo si usted va conduciendo por la carretera y de pronto ve que adelante en el camino, un vehículo en sentido contrario pierde el control y se pasa a su pista, sin siquiera pensarlo usted efectúa movimientos rápidos con su vehículo para evitar el inminente accidente. En el momento que usted percibe el peligro el hipotálamo genera una orden para que la hipófisis secrete Adenocorticotropina (ADCT), que es una hormona que invade rápidamente el torrente sanguíneo. Cuando las Suprarrenales, glánduas ubicadas en la parte superior de los riñones, perciben la presencia de esta hormona, inmediatamente se ponen a trabajar y liberan cortisol, adrenalina y norepinefrina que invaden todo el organismo en fracciones de segundos. Este es el mecanismo del estrés y se activa cuando sentimos miedo o percibimos un peligro inminente para nuestra integridad personal.

La finalidad de este coctail hormonal es la de preparar el cuerpo para enfrentar el peligro ya sea luchando o huyendo, según sea ese peligro. Bajo la influencia de estas hormonas, se activa el sistema nervioso autónomo simpático y los cambios físico más importantes que se producen son los siguientes:

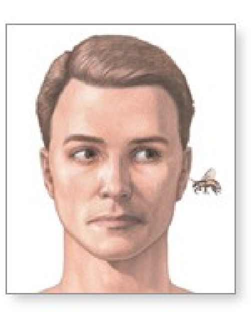
- Dilatación de Pupilas
- Inhibe Salivación
- Relaja los Bronquios
- Acelera el Corazón
- Inhibe Digestión
- Estimula liberación de Glucosa
- Liberación de Adrenalina
- Inhibe sistema inmune

Este mecanismo siempre ha estado presente en nuestro organismo. Este sistema fue muy útil al hombre que vivía en las cavernas para enfrentar los ataques del tigre dientes de sable o en el momento en que tenía que casar al mamut para poder alimentarse. Es lo que ha permitido, entre otras cosas, la preservación de la especie humana hasta el día de hoy. El mismo mecanismo es muy útil para que enfrentemos los peligros que existen en nuestra vida moderna, como el ejemplo dado más arriba al manejar en la carretera.
Sin embargo, debemos considerar que nuestro sistema límbico no interpreta las causas del peligro ni tampoco razona si el peligro es verdadero o no. Simplemente percibe peligro cuando nuestro cerebro capta una señal de amenaza y desencadena todo el mecanismo que permite preparar nuestro cuerpo para luchar o huir. Ahora bien, esa amenaza puede ser real, mental o imaginaria. Por ejemplo, si han cambiado la gerencia de nuestra empresa y por alguna razón se instala la creencia que el nuevo jefe viene con instrucciones de hacer modificaciones en la planilla de contratados, podemos pensar que nuestro cargo está en peligro y quedar

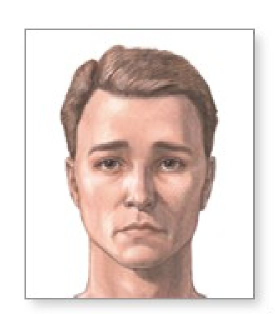
cesantes o sin trabajo, con todo el nerviosismo y consecuencias anímicas que ello significa.

DOS TIPOS DE ESTRÉS

El estrés siempre se presentará frente a una causa estresante. La ansiedad es el estrés que continúa una vez que el factor estresante ha desaparecido.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desparecido

A.D.A.M.

Como puedes ver el estrés es un sentimiento normal que siempre se va a presentar frente a las situaciones cotidianas o extraordinarias de nuestra experiencia vital.
En este punto conviene distinguir dos tipos de estrés:

1. **Estrés agudo:** Es un estrés que dura muy poco tiempo como por ejemplo al enfrentar el peligro en la carretera, frenas y maniobras para evitar el peligro, luego te detienes y al cabo de un tiempo relativamente corto tu organismo vuelve a la normalidad y puedes continuar con tu viaje. El estrés agudo también se presenta cuando haces

algo nuevo o emocionante como lanzarte en parapente o participas en una competencia conduciendo un auto de carreras.

2. **Estrés Crónico:** Este tipo de estrés perdura por un largo tiempo, hablamos de semanas o incluso hasta meses. Este tipo de estrés se puede presentar por un repentino despido en el trabajo, la jubilación, divorcio, problemas de dinero, tener una enfermedad grave, problemas en el trabajo, problemas en la casa, etc.

En la vida actual, en que estamos sometidos a tantos estímulos y tenemos tantos desafíos que enfrentar, podemos perder de vista la diferencia entre estos dos tipos de estrés y nos acostumbremos a sus efectos sin darnos cuentas de qué tan estresado está nuestro organismo. Sin embargo, al perdurar por mucho tiempo el estrés crónico, invariablemente va a producir efectos adversos en nuestra salud. Entre estos efectos pueden presentarse:

- Problemas digestivos: Diarreas o estreñimiento
- Colon irritable
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse

- Pérdida o aumento de peso

Si usted presenta algunos de estos síntomas durante un tiempo prolongado, probablemente esté sufriendo los efectos del estrés crónico y la ansiedad.

¿Qué se puede hacer para evitar los efectos adversos del estrés crónico y la ansiedad?

Aquí te propongo cinco pasos que puedes seguir para ayudarte a identificar qué tipo de estrés es el que te está afectando y minimizar las molestias causadas por estrés o ansiedad descontrolada.

En este punto es muy importante que prestes atención a los síntomas y efectos, si estos son muy fuertes y te sumen en una condición muy profunda, conviene que tomes contacto con un profesional de la salud competente, dado que podrías necesitar ayuda profesional.

No obstante lo anterior, la mayoría de las situaciones estresantes es posible enfrentarla exitosamente con estos cinco pasos que detallo a continuación.

CINCO PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Toda persona experimenta estrés agudo en más de algún momento a lo largo de su vida. Para evitar que este estrés agudo se convierta en crónico, aumentando los

niveles de ansiedad y provocando riesgos para la salud, sugiero los siguientes pasos:

1. RECONOCER LO QUE PASA Y ACEPTARLO

Cuando estés viviendo una situación estresante y sientas que ya no puedas más, lo primero que tienes que hacer es calmarte. Tu cuerpo está respondiendo a algún tipo de amenaza ya sea real o imaginaria. En este punto revisa qué puede ser, identifica la emoción que está gestándose: es miedo?, es angustia?, decepción?, rabia? o alguna otra?.
Identifica qué parte de tu cuerpo se ve afectada. Si es angustia puede ser que sientas una presión en el centro del pecho y te cueste respirar. Tal vez la sensación sea un fuerte dolor de cabeza o molestias estomacales. Una vez localizado respira hacia esa parte del cuerpo afectada. Siente que al inspirar como que el aire entra por esa zona afectada en tu cuerpo. Al exhalar mentaliza que el aire salga desde esa misma zona. A menudo este ejercicio permite disminuir la sensación en un buen porcentaje produciendote una sensación menos incómoda y más manejable. Mantente respirando sobre esa zona afectada y simplemente acepta que estás en un estado excepcional. Por sobretodo emite pensamientos que señalen que es algo pasajero y que pronto se irá. Presta atención a la emoción que aflora. Identifica de donde proviene esa emoción que nace.

¿Se trata de algo que te dijeron? Si es así qué te dijeron. Qué sientes que es lo que más te afecta de lo que te dijeron.

Tal ves se trate de la relación con tu pareja o con otra persona
¿Sientes que pierdes a alguien muy preciado para ti?
¿Qué sensación te provoca? ¿Sentimiento de abandono? ¿Sensación de pérdida? Identifica la emoción detrás de lo que te pasa.

2. ENFRENTAR EL MIEDO

La mayoría de las veces la emoción que está oculta detrás de un evento estresante es el miedo. El miedo surge cuando tenemos incertidumbre de lo que puede venir o pueda surgir delante de nosotros.
A veces el miedo surge cuando creemos no ser capaces de enfrentar una situación futura.
Como el miedo es una sensación desagradable y a veces puede ser tan fuerte que nos paralice, muchas veces lo ocultamos. Lo evitamos.
Al evitarlo le conferimos más poder a ese fantasma que osa rondarnos especialmente cuando tratamos de ignorarlo y no nos deja dormir por la noche o provoca pensamientos desalentadores.
A veces nos pasamos verdaderas películas de terror frente a nuestros mayores miedos.
Si reconocemos que nuestro estrés proviene del miedo a que suceda o no suceda algo, lo mejor es pararse firme y hacerle frente a ese miedo.

Una técnica que ayuda mucho es pensar qué es lo "peor peor" que puede pasara si ocurriera eso que nos da tanto miedo.
Cuando a ese miedo le damos un factor de realidad, casi invariablemente descubrimos que lo "peor peor" que puede pasar, en realidad no es tan peor y es más, probablemente siempre podremos hacerle frente a cualquier cosa que suceda o se produzca.
Tan solo de efectuar este ejercicio de enfrentar tus peores miedos, baja inmediatamente la ansiedad y entras rápidamente en control.

3. LA RESPIRACIÓN ES CLAVE

Los patrones de respiración son fundamentales en función de las emociones que sentimos. Por ejemplo cuando tenemos miedo o pánico, la respiración se torna muy corta y agitada inspirando pequeñas bocanadas, generalmente por la boca inspirando y botando el aire en una frecuencia rápida que impide que nos oxigenemos bien.
En general nosotros no respiramos muy bien que digamos. Salvo las personas que han asistido a entrenamientos especializados, en general no respiramos muy bien. Menos aún cuando nos enfrentamos a una situación estresante.
Una forma de salir rápidamente de una emoción desagradable, entre las cuales se cuentan las provocadas por estrés y ansiedad, es la respiración 4x4.
Consiste en inspirar y exhalar por la nariz en cuatro tiempos. La misma cantidad de tiempo que se emplea para inspirar (contando mentalmente hasta 4 tiempos) es

la que se emplea en exhalar (También contando mentalmente hasta 4 tiempos).

Esto hará que pronto neutralices toda sensación y logres regular cualquier emoción en pocos minutos.

4. EJERCICIOS DE TAPPING

Una de las técnicas favoritas mías es efectuar el tapping en ciertas partes claves del cuerpo.
Todo está regido por la energía. En realidad todo es energía. Nosotros somos energía, nuestros pensamiento y nuestras emociones son energía. Cuando experimentamos una emoción no deseada es porque el flujo de energía en nuestro cuerpo, que debiera estar siempre en movimiento, se estanca. Una técnica muy efectiva para volver a movilizar esa energía entrampada es usar tapping, pequeños golpecitos con la yema de los dedos, en puntos de acupuntura que son verdaderos meridianos energéticos en nuestro cuerpo.

Esta técnica ha demostrado ser muy eficiente cuando la empleamos en combinación con ciertos patrones que enseño en mis talleres y en las sesiones de coaching emocional.

La enseñanza de la forma completa de aplicación del Tapping Emocional está más allá de los objetivos de este e-book, sin embargo, puedes usar la secuencia básica que te permitirá regular cualquier emoción que puedas estás sintiendo en algún momento, especialmente frente

a alguna situación de estrés que sientas se escapa de tu control.

En esencia son 8 puntos que enseño como lo básico para afrontar situaciones y conseguir disminuir la emoción que quieras manejar. Los ocho puntos son:

1) Punta de la ceja
2) Rabillo del ojo
3) Debajo del ojo
4) Debajo de la nariz
5) Debajo de la boca
6) Punta de la clavícula
7) Debajo del brazo
8) Punta de clavícula (Este punto se repite para cerrar el ciclo)

Revisa en este enlace, una explicación detallada de cuáles son los 8 puntos que yo enseño y como aplicarlo para enfrentar una situación que sientas difícil de abordar.

Si deseas conocer más sobre esta técnica y como poder liberar traumas, manejar miedos profundos, así como resolver crisis de pánico o ataques de ansiedad, puedes contactarme en mi sitio web www.imanesquesanan.cl o encontrame en Facebook en @carlos.schafer.ramos

5. ACTIVIDAD FÍSICA

Siempre recomiendo practicar mucha actividad física. Practicar deporte permite liberar suficientes endorfinas para producirnos un estado de felicidad y agrado. Las

endorfinas, conocida también como las hormonas de la felicidad, son un neuropéptido (Pequeña cadena protéica), que se genera en la hipófisis y se distribuyen a través de la médula espinal y el torrente sanguíneo invadiendo todo nuestro organismo.

Estos químicos naturales producen una fuerte analgesia, estimulan los centros de placer del cerebro creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y disminuir las sensaciones dolorosas. Cuando sentimos dolor las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

Existen muchas formas de generar las endorfinas, una de ellas es haciendo actividad física como correr o practicar algún deporte.

En particular a mi me gusta practicar yoga, porque para mi es la actividad física que, a través de sus posturas y los ejercicios de respiración y meditación, permite integrar armónicamente el cuerpo, la mente y el espíritu.

No obstante, tu puedes practicar cualquier otro deporte que sea de tu preferencia. Al efectuar una actividad de tu agrado, más se potencia la liberación de endorfinas, consiguiendo los efectos benéficos de su influencia en nuestro organismo.

A continuación enumero una serie de beneficios que se obtienen de las endorfinas:

- Promueven la calma
- Reducen el dolor físico
- Crean sensación de bienestar
- Propician el buen humor
- Retrasan el proceso de envejecimiento natural del organismo
- Reducen la presión arterial

- Activan y potencian el sistema inmune
- Contrarrestan los niveles de adrenalina que se genera con los estados de ansiedad y estrés

Al practicar regularmente estos cinco pasos que recomiendo, serás capaz de manejar la mayoría de las situaciones estresante y poder enfrentar los cuadros de ansiedad típicos cuando tenemos algún desafío importante en nuestra vida.

Si deseas profundizar en estos temas y obtener otras técnicas que pueden ayudarte en la regulación de tus emociones, puedes visitar mi Fanpage en Facebook https://www.facebook.com/biomagnetismovina/ o revisar el Blog de mi página web:
https://www.imanesquesanan.cl/blog/

ANEXO I

ALIMENTACIÓN ADECUADA CUANDO SE SUFRE DE ESTRÉS

ALIMENTACIÓN QUE AYUDA A COMBATIR EL ESTRÉS

Junto con los pasos señalados más arriba, la alimentación juega un rol importantísimo en nuestra vida. No tan solo significa el aporte de nutrientes necesarios para vivir, sino que también influye directamente en nuestra salud.
Los alimentos que consumimos diariamente van a condicionar nuestro peso corporal, nuestra energía, vitalidad y calidad de salud.

Los médicos señalan que se produce un círculo vicioso en torno al estrés y la alimentación. Significa que si comes mal y a eso le sumas las presiones diarias el estrés se dispara por sobre las nubes. El cuerpo estresado te exigirá que comas más alimentos cargados con grasas y mucha azúcar, ya que necesita invertir más energía para alimentar el estrés.

Como consecuencia, se produce una espiral descendente ya que mientras más estresado estés, más deseos de comer tendrás.

De aquí la importancia en tomar conciencia sobre la alimentación especialmente cuando más estresados nos sentimos.

Lo primero es atender las razones del estrés y tomar acción con los cinco pasos descritos más arriba. Luego es importante prestar atención a la alimentación que estás consumiendo.

Para romper el círculo vicioso del estres – comida, puedes tomar nota de los siguientes alimentos Anti-Estrés que recomiendan los especialistas.

Orientar un régimen hacia estos alimentos en complemento con los ejercicios descritos para reducir el estrés y la ansiedad, te ayudarán a salir más rápido y recuperar el control sobre tus emociones en forma mucho más eficiente y placentera.

Te dejo un listado de aquellos alimentos sugeridos:

1) Salmón

Este pescado es rico en ácidos grasos Omega 3 que ayuda a desinflamar pero además ayuda a disminuir la generación de cortisol que es la hormona del estrés. Además contiene altos índices de magnesio que ayudan a la relajación.

2) Palta (Aguacate)

El aporte que proporciona tan solo media palta mediana entrega suficiente potasio para ayudar a bajar la presión arterial de forma natural. Además contiene fibra, vitaminas B, grasas monoinsaturadas, que son necesarias para la salud del cerebro y fibra. Es un excelente alimento que ayuda a controlar la ansiedad y cuidar la salud de tu cerebro.

3) Té Verde

La infusión de té verde contiene polifenoles, flavonoides y catequinas, que son potentes antioxidantes. Estos antioxidantes producen un efecto calmante sobre la mente y el cuerpo, por lo que ayudan a mantener un estado de ánimo positivo. Es conveniente potenciar los efectos positivos del té verde evitando el alcohol y dejando de fumar o disminuyendo al máximo ese hábito.

4) Arándanos

"Contienen gran cantidad de antioxidantes que ayudan mucho a reducir el nivel de estrés. Los arándanos también contienen vitaminas C y vitamina E, junto con minerales como el magnesio y el manganeso, que también son útiles para reducir el estrés. El consumo regular de arándanos te ayuda en el tratamiento de trastornos del estado de ánimo, la depresión, el insomnio y otros."

5) Espinacas

“Los vegetales verde oscuro como la espinaca son ricos en vitaminas C, A y B. Este vegetable, contiene una buena cantidad de minerales como calcio, potasio, magnesio y fósforo, los cuales reducen las hormonas del estrés en el cuerpo y estabilizar tu estado de ánimo. Una taza de espinaca al día te relaja y hace que tu cuerpo luche contra el estrés.”

6) Almendras

“Gracias a la vitamina E, vitamina B, magnesio, zinc, aceites saludables que son una excelente fuente de fibra, las almendras reducen la presión arterial y aumentan tu nivel de energía.”

7) Chocolate Amargo (con alto contenido de cacao)

“El consumo de alrededor de una onza y una media de chocolate negro al día puede reducir enormemente el nivel de hormonas de estrés presentes en el cuerpo. El chocolate contiene magnesio, que es un mineral que lucha contra el estrés, la fatiga, la depresión y la irritabilidad.”

8) Espárrago

Es rico en ácido fólico. La depresión y la ansiedad se han relacionado con una deficiencia de ácido fólico en el cuerpo, y los espárragos son una de las mejores fuentes de alimentos de este nutriente.

Alimentos que potencian el estrés

Así como hay alimentos que contribuyen a disminuir los niveles del estrés, existen otros que lo potemcian.

Más vale conocerlos y evitarlos de manera de poder regular de mejor manera los niveles de estrés en ti.

Te sugiero evitar consumir los siguientes alimentos, especialmente si estás pasando por un período de estrés fuerte:

1) Cafeína

Típico que cuando estamos en la oficina con mucho trabajo vamos por un café para animarnos y activarnos. Debes tener cuidado y fijarte en cuántos cafés te estás tomando, muchas tazas puede ser contraproducente para tu salud. La cafeína es adictiva y si bien estimula y mejora la agudeza mental, así como también el rendimiento en el corto plazo, también aumenta la presión y puede causar temblores y palpitaciones. A su vez, la cafeína que está en el café aumenta la ansiedad y trae problemas de sueño, sobre todo insomnio. Además del café, la cafeína se encuentra en el té, las gaseosas (Cola sobre todo) y el chocolate.

2) Picantes

En muchas oportunidades el estrés está ligado a problemas digestivos. Si la ansiedad te está causando complicaciones digestivas, por ejemplo gastritis, es mejor que evites las comidas demasiado condimentadas, sazonadas o picantes.

3) Hidratos de carbono y grasas

A medida que aumenta el estrés y llega a niveles muy altos, es muy probable que tengas deseos de comer harinas o alimentos precocinados. Estos últimos tienen

grasas saturadas e hidrogenadas, también altos contenidos de sal, aditivos y conservantes. Además de generar más estrés, se aumenta el riesgo de padecer sobrepeso. En lugar de una galleta, come una fruta o una barra de cereales cuando tengas “antojos” o no puedas esperar a la hora de la comida.

4) Sodio

La sal en exceso es mala para nuestra salud, eso todos lo sabemos. La presencia de sodio en la dieta conduce a la retención de líquidos, problemas en los riñones y un gran malestar, porque elevan la presión arterial, empeoran la deshidratación y a la vez traen ansiedad. Evita los alimentos precocidos o congelados, así como también los apanados. Al cocinar, prefiere la sal marina y agrégala en poca cantidad mientras la preparas; así evitas llevar el salero a la mesa para no tentarte a agregarle más sal después.

5) Alcohol

Beber una copa de vino tinto en la comida es bueno para la salud, sin embargo si hablamos de una ingesta superior o del consumo de otras bebidas más fuertes como Pisco, vodka, tequila (también la cerveza, porque se bebe sin caer en la cuenta de ello), ya deja de ser beneficioso. Si el consumo de alcohol supera los límites, puede perjudicar la salud psicológica e intensificar el estrés. Nada de irse al bar con los amigos a tomar tragos para olvidar los problemas.

6) Dulces

El azúcar es uno de los “ayudantes” de la hormona relacionada al estrés para que pueda desarrollarse y elevar sus niveles. El aumento de insulina debido al consumo de dulces, pueden generar desde irritabilidad hasta fatiga, también mal humor, insomnio, sensación de pesadez y estrés. No se aconseja comer dulces después de la cena.

Carlos Schäfer Ramos

De profesión Ingeniero Civil Químico, por opción terapeuta en Biomagnetismo Médico y mentor en coaching emocional. Como ingeniero ha trabajado en diferentes empresas de las áreas de minería, manufactura y servicios, liderando diferentes equipos de trabajo tanto en producción como en el área de ventas y administración.
Desde el año 2007 es terapeuta en Biomagnetismo Médico, recibiendo instrucción directa del Dr. Isaac Goiz Durán, Médico Mexicano descubridor y desarrollador de la Terapia del Par Biomagnético, técnica que usa imanes de potencia mediana para ayudar a sanar a las personas.
Durante muchos años complementa su profesión de ingeniero con la terapia hasta que en el año 2012, decide independizarse y dedicarse exclusivamente como terapeuta.
Desde los inicios de su trabajo terapéutico en el año 2007, se dio cuenta que los temas emocionales son la causa principal de la incidencia de las enfermedades, por lo que buscó formas de aprender a tratar las emociones, adentrándose en las técnicas del EFT y PNL, logrando desarrollar una terapia complementaria en ayuda de las personas con problemas emocionales. Es así como ahora además de Terapeuta realiza Mentoring en Regulación Emocional, acompañando a las personas en el camino del reconocimiento y entrenamiento hacia la liberación emocional.
Es relator en técnicas de mitigación del estrés, regulación emocional, formación de equipos de trabajo, liderazgo, procesos de cambio y desarrollo personal.

Unirse en las redes sociales:

@carlos.schafer.ramos

@CarlosSchafer

Schafer.carlos

schafer@ImanesQueSanan.cl

www.ImanesQueSanan.cl